

# Epaule d'agneau confite

Dite « A la cuillère » - 3H à 140°C



Sortie du four après 3H à 140°C



Le service avec, ici, des spaghettis

**Ingrédients** – Convives : 4 – Préparation : 20 min – Cuisson : 3H en cocotte fonte, au four



1,5kg épaule + os



3 càs Huile olive



30g de Beurre



5 gousses d'ail



2 càc Thym



2 càc Romarin



1 oignon ciselé



et ½ verre d'eau  
1 Verre blanc sec



2 càc  
Ras El Hanout



Poivre et sel

## Préparation

1. Allumer le four à TH 4-5 – 140°C.
2. Dans une cocotte en fonte, mettre 50g de beurre et 3 càs d'huile d'olive à feu moyen.
3. Faire dorer l'épaule 10 min sur chaque côté pour avoir une peau croustillante.
4. Couper l'oignon en morceaux. Détacher les gousses d'ail en chemise (Ne pas éplucher).
5. Rajouter dans la cocotte ail, oignon, thym, romarin, épices REH, vin blanc sec, poivre et sel.
6. ½ verre d'eau, remuer puis mettre le couvercle, mettre au four. Laisser cuire 3H à 140°C.
7. Au bout de 3H vérifier le niveau de la sauce. Au besoin, rajouter un peu d'eau, remuer.
8. Préparer l'accompagnement : Pâtes, ou flageolets ou ce que votre réfrigérateur vous offre !
9. Servir chaud, « à la cuillère ». Tout se détache parfaitement !

Nota : Le service « à la cuillère » se dit pour une viande confite, ou l'on n'a pas besoin de couteau !

\* \* \* 11 mars 2023 \* \* \*